

DARE FORMA A NOI STESSI L'AUTOFORMAZIONE IN PSICOSINTESI COME PERCORSO DI VITA

Margherita Fiore

In questi giorni ho riletto l'elaborato finale di quello che oggi in Istituto viene chiamato CdA (Corso di Autoformazione) e che all'epoca dello scritto non aveva ancora preso la veste attuale, ma era chiamato Didattica e durava cinque anni e non tre come ora.

Rileggendo quelle mie pagine, che riporterò parzialmente come testimonianza, mi sono ulteriormente convinta della funzione e della validità di questo percorso, anche se è difficile misurarne il potere trasformativo su noi stessi. Ma andiamo con ordine.

Anche se un tempo si approdava alla Didattica dopo aver frequentato per alcuni anni le proposte del centro di appartenenza, corsi, seminari o altro, trovo che le motivazioni profonde non siano cambiate nel tempo: ci si può avvicinare per un bisogno di fare ordine, di chiarezza, oppure perché la vita ci mette di fronte ad una difficoltà e ci si interroga sul senso, come se si volesse sbrogliare una matassa per trovarne l'origine.

Avevo 34 anni e una grande sete di conoscenza, volevo risposte, ma soprattutto ero desiderosa di sapere cosa si muoveva dentro di me, visto che la vita esterna era così ricca di intensità e di esperienze da non riuscire ad elaborarle tutte contemporaneamente. Ruoli, vita lavorativa, delusioni, aspettative disattese, era un crogiolo di vissuti.

Erano tempi differenti da ora, non si temeva la durata dell'impegno anzi, questa era garanzia di validità della proposta. Le lezioni erano serali, di tre ore e a Varese dove frequentavo si avvicinavano tre conduttori, molto diversi tra loro. Penso di non aver mai saltato un incontro. Chi dedicava più tempo alla teoria, chi alla pratica, chi smuoveva le acque, chi le placava. Il gruppo era numeroso e, rispetto ad ora, molto giovane. Io, poco più che trentenne ero collocata anagraficamente in mezzo.

Alla fine del terzo anno ho deciso di lasciare il gruppo. Ero in piena crisi personale, forse le aspettative si erano scontrate con la realtà, forse i *non detti* nel gruppo rappresentavano per me un ostacolo o forse, semplicemente, c'era un *troppo pieno* da smaltire e assimilare.

Da subito ho vissuto questa interruzione come una sosta, in fondo la conoscenza di me aveva svelato i miei tempi e il rispetto verso una mia attitudine lenta e riflessiva. Avevo bisogno di far sedimentare quanto appreso, di riconoscerlo in me, di assimilarlo non solo con la testa.

Infatti ho ripreso e concluso gli ultimi due anni, dopo tre anni di interruzione, con un altro gruppo e un nuovo spirito.

In questo periodo mi si sono chiarite altre motivazioni alla base del mio ritiro: stavo vivendo la mia crescita psicologica come un peso, non come una possibilità. Invece di focalizzarmi su quello che ero, mi ero concentrata su come migliorarmi.

*“Abbiamo abbandonato la verità
secondo la quale gli esseri umani
non andrebbero perfezionati ma coltivati.*

*Volersi perfezionare conferma la nostra inadeguatezza,
volersi coltivare ratifica invece quello che siamo.” Cit.*

Sono passati esattamente 25 anni da quando ho terminato il mio CdA e tante cose sono cambiate. Gli anni da cinque sono passati a tre, le lezioni, nella maggior parte dei casi, sono accorpate in seminari in modo da rendere tutto più concentrato e più funzionale ai tempi veloci di questo momento storico.

Da allieva sono diventata formatore ma, poiché la psicosintesi è principalmente prassi, il confine tra la propria psicosintesi personale e quello che viene passato nel gruppo è quasi inesistente. Si trasmette solo ciò che si è.

Per me tornare nel CdA come formatore è stato un bagno di umiltà.

“Umile è colui che non giudica, non critica, non si vanta, non disprezza, non si esalta, non cerca la propria gloria, non si mette in vista, riconosce ed accetta i propri limiti e non vuole primeggiare né dentro di sé né fuori di sé... non si ritiene migliore o più importante degli altri e il suo comportamento è improntato alla consapevolezza dei propri limiti e al distacco da ogni forma di orgoglio e sicurezza eccessiva.

(PierMaria. Bonacina – Rivista n. 17 – Aprile 2012).

Pur nella gioia e consapevole della grande responsabilità di questo compito, l'umiltà continua ad essere il mio faro e la qualità a cui mi ispiro ogni volta che mi accingo a condurre un gruppo.

Prediligo un approccio esperienziale e non teorico, anche se ritengo la teoria fondamentale e non superflua. È importante approfondire le linee di riferimento da cui nasce la prassi.

L'apparente semplicità della psicosintesi si svela lentamente: bisogna concedervi tempo, riflessione, capacità di includere più che escludere. Non si promette "tutto e subito", ci vuole sforzo personale.

È la scienza dell'uomo e della sua complessità contraddittoria che fonde spirito e materia.

Ripercorrere il programma del CdA come formatore è vivere ogni volta qualcosa di nuovo.

Il gruppo cambia e ogni gruppo rappresenta un microcosmo dove si intrecciano tipologie, moventi, vita e umanità.

Poiché non sempre fila tutto liscio si impara l'impersonalità cioè la capacità di osservare se stessi, gli altri e gli eventi con distacco interiore, superando l'egocentrismo e l'identificazione con le proprie emozioni. Si lavora senza attaccamento ai risultati e riconoscere la propria posizione all'interno di un insieme più vasto allena ad una serenità interiore che ammette il limite e l'errore.

Il lavoro di gruppo, fondamentale nel corso di autoformazione, costituisce un acceleratore di trasformazione e cambiamento, a volte amplifica i problemi e li rende evidenti. Non tutti reggono, ma se si crea un clima di fiducia, anche gli incontri più difficili diventano pietre miliari delle nostre svolte evolutive e comprensioni profonde.

Non credo esista un analogo percorso volto a formare senza altre finalità se non quella di scoprire e portare alla luce i nostri talenti migliori e quello in cui maggiormente ci riconosciamo. Il CdA non ambisce a titoli o diplomi o attestati professionalizzanti. È qualcosa che noi facciamo per noi stessi, per il nostro saper vivere, per il senso che diamo alla nostra esistenza. È frutto di una scelta che avviene solo quando si è pronti.

Questa è la peculiarità di questo percorso ed è - a mio parere - da salvaguardare e proteggere.

Essere formatore vuol dire continuare ad auto formarsi. Riporto integralmente un pensiero di Vittorio Viglienghi che sposo completamente e al quale sono intimamente legata.

"Su questa "autoformazione del formatore" bisogna a mio avviso intendersi molto bene, perché non si tratta della somma delle competenze operative, professionali e didattiche acquisite nel tempo dal formatore. Diciamo della somma dei suoi "titoli" accreditanti. O si tratta di questo solo in minima parte.

Per come intendo io l'autoformazione - e specialmente quella di un formatore! - si tratta invece della testimonianza vivente, e reale - cioè nel qui e ora di ogni singola lezione o seminario - di quello che il formatore è in quel preciso momento come individuo, *e non come formatore!!*; di come è diventato - sempre come individuo - grazie alla sua esperienza pregressa in psicosintesi; e come sta diventando in quel momento, grazie alla sua relazione attuale con quei "formandi".

A mio avviso non è concepibile di poter aiutare gli altri ad autoformarsi, se in quello stesso momento non ci si sta autoformando anch'essi, con loro. Che è come dire se non ci si è messi in gioco.

È questo un modo molto particolare di vivere il ruolo (di formatore), per il quale meno vi si è identificati, meglio questo viene svolto. Probabilmente perché il vissuto ad opera dell'intera personalità integrata non può che essere molto più potente, vivo ed efficace del vissuto di una singola subpersonalità, ancorché perfettamente sintetizzata. (Vittorio Viglienghi - *Perché la psicosintesi non può che essere autoformazione*).



Il Parnaso, Raffaello Sanzio 1510-1511